

Olahraga

4 0 4 4 J A L A H

MENJAGA BERAT BADAN IDEAL DENGAN POLA HIDUP SEHAT

000

SIKAP SISWA SMP TERHADAP PENDIDIKAN JASMANI OLARAGA DAN
KESEHATAN DI KECAMATAN WATES KABUPATEN KULONPROGO
TAHUN PELAJARAN 2007/2008

000

PENGARUH LATIHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK
TERHADAP AMBANG ANAEROBIK

000

KAPASITAS ANAEROBIK TIDAK PENTING UNTUK PEMAIN BOLAVOLI

000

ADOPSI *HEWITT TENNIS ACHIEVEMENT* TEST UNTUK PENGEMBANGAN
TES KETERAMPILAN BERMAIN TENNIS BAGI MAHASISWA FIK UNY

000

CEDERA PADA OLARAGA TAEKWONDO

000

TEE BALL : BERMAIN DAN BERLATIH SOFTBALL/BASEBALL USIA DINI

000

PENGEMBANGAN MODEL PENGAJARAN RENANG
BERBASIS NILAI-NILAI MORAL RELIGIUS PADA MAHASISWA FIK

000

GLUKOSA DARAH SEBAGAI SUMBER ENERGI

000

RESENSI BUKU :
EVOLUSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

000

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN - UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA**

OLAHRAGA

Terbit tiga kali setahun, pada bulan April, Agustus, dan Desember. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian analisis-kritis di bidang keolahragaan.

Ketua Penyunting

Sukadiyanto

Sekretaris Penyunting

Margono

Penyunting Pelaksana

Yustinus Sukarmin

Djoko Pekik Irianto

Eka Swasta Budayati

Dimiyati

Sumaryanto

Penyunting Ahli

Harsuki (Universitas Negeri Jakarta)

Jumhan Pida (Universitas Negeri Yogyakarta)

BM. Wara Kushartanti (Universitas Negeri Yogyakarta)

M. Furchon Hidayatullah (Universitas Negeri Sebelas Maret)

Pelaksana Tata Usaha

Joko Purwanto

Dasmi

Sugiri

Sumardiyanto

Alamat Penyunting dan Tata Usaha

FIK-UNY, J1. Kolombo 1, Yogyakarta. Telepon/Fax. (0274) 513092

OLAHRAGA diterbitkan sejak April 1995 dengan terbitan perdana. Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media lain. Naskah diketik pada kertas HVS Kuarto, spasi ganda, panjang 15 s.d 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman kulit dalam-belakang. Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah dan tata cara lainnya.

MENJAGA BERAT BADAN IDEAL DENGAN POLA HIDUP SEHAT

Oleh

Sumintarsih

Dosen MPK Olahraga UPN "Veteran" Yogyakarta

Abstrak

Untuk mempertahankan agar berat badan yang sudah ideal tidak mengalami kenaikan maka harus bisa menjalankan pola hidup yang sehat yaitu dengan mengatur pola makan yang sehat, istirahat yang cukup serta melakukan olahraga yang teratur.

Pola makan yang sehat adalah mengonsumsi makanan dengan memperhatikan dari segi kualitas maupun kuantitas. Makanan yang seimbang adalah makanan yang tidak mementingkan salah satu unsur tertentu dan mengabaikan unsur yang lainnya. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat antara 60% sampai 70%, protein antara 13% sampai 15%, lemak antara 20% sampai 30%, ditambahkan dengan vitamin, mineral, air dan serat makanan.

Melakukan istirahat yang cukup, tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Lama tidur yang diperlukan untuk anak-anak usia 6 -10 th 10 jam, remaja 11 — 14 th antara 9 — 10 jam, muda usia 15 — 19 th antara 8 — 9 jam, dan usia dewasa 19 th keatas antara 7 — 8 jam.

Dalam berolahraga yang perlu diperhatikan adalah intensitas, durasi, dan frekwensi latihan. intensitas latihan antara 70% sampai 85% dari denyut jantung maksimal, frekwensi latihan satu minggu minimal 3 hari latihan, durasi yang diperlukan pada zone latihan antara 20 menit sampai 45 menit, serta jenis latihannya aerobik.

Kata-kata kunci : Berat badan Ideal, Pola hidup sehat.

Tubuh, sehat, bugar disertai dengan berat badan yang ideal merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif. Tuntutan tersebut nampaknya sudah semakin disadari oleh sebagian besar masyarakat terutama bagi kaum hawa yang selalu mendambakan tubuh langsing. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang melakukan kegiatan olahraga terutama pada hari-hari libur. Baik secara sendiri-sendiri maupun berkelompok, dari usia anak-anak, dewasa samapai lanjut usia .

Akan tetapi jika kita memperhatikan lebih seksama bagaimana masyarakat melakukan latihan olahraga, masih banyak ditemukan cara-cara yang kurang benar. Berolahraga tidak teratur dan terprogram. Contohnya latihan olahraga hanya pada waktu libur saja, melakukan latihan terus-menerus karena baru senang-senangnya berolahraga sehingga kurang memperhatikan antara waktu istirahat dengan waktu latihan.

Pada masa kehidupan modern ini adalah seseorang menggunakan kerja otot sedikit mungkin untuk memperoleh hasil yang optimal. Kondisi tersebut akan berakibat buruk terhadap kesehatan, kebugaran dan mempengaruhi produktifitas kerja. Bahkan bisa berakibat berat badan kita menjadi berlebih karena diakibatkan kurang gerak, sehingga timbul obesitas, terjangkitnya beberapa penyakit seperti jantung koroner, diabetes. Yang menjadi masalah adalah bagaimana menjaga agar tubuh tetap langsing dengan berat badan ideal tetapi badan tetap sehat dan bugar?

Pada umumnya orang berusaha agar berat badannya tetap ideal dengan cara pintas yaitu dengan minum obat pelangsing saja dan ingin mendapatkan hasil yang cepat. Untuk mendapatkan tubuh yang ideal dengan cara alami dan aman yaitu dengan menjalani pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat yaitu menyeimbangkan antara pola makan yang sehat, istirahat yang cukup dan olahraga teratur, serta meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti : merokok, minum beralkohol.

PROPORSI TINGGI DAN BERAT BADAN IDEAL

Hingga saat ini belum ada standar tinggi dan berat badan ideal di Indonesia, Untuk menghitung apakah beratj, badan kita masuk kategori normal, kelebihan, atau kekurangan berat badan dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (*Body Mass Index*) yang dihitung dengan cara membagi angka berat badan dengan tinggi badan(dalam meter).

Klasifikasi Berat Badan berdasarkan BMI (*Body Mass Index*)

Perhitungan World Health Organization (WHO) sbb :

- Kekurangan berat badan BMI 18,5
- Berat badan normal BMI 18,5 — 24,9
- Kelebihan berat badan BMI 25,0 — 29,9
- Mengalami Obesitas BMI 30,0

Perhitungan Asia termasuk Indonesia, sbb :

- Kekurangan berat badan BMI 18,5
- Berat badan normal BMI 18,5 — 22,9
- Kelebihan berat badan BMI 23,0 — 24,9
- Mengalami Obesitas BMI > 25,0

.Menghitung BMI

BMI dihitung berdasarkan Berat badan (ukuran kg) dibagi tinggi badan (ukuran meter) yang telah dikuadratkan. Hasil dari **BMI** tersebut dapat dijadikan patokan apakah seseorang kelebihan berat badan atau tidak. Misalkan berat tubuh anda 60 kg dengan tinggi 1,65m. Cara menghitungnya berat 60 kg dibagi $(1.65)^2 = 22$. hasil yang didapat dan perhitungan BMI kemudian dicocokkan dengan perhitungan pengklasifikasian. Klasifikasi menunjukkan kalau berat badan anda masuk dalam kategori ideal.

Ada juga rumus lain yang dapat mengukur berat badan ideal adalah rumus Brocca Sebagai berikut :

Berat badan Normal = Tinggi badan (cm) — 100

Berat badan Ideal = Berat Badan (Berat Badan x 10%)

Bila tinggi badan seseorang 160 cm maka berat badan normalnya $160 - 100 = 60$ kg, sedangkan berat badan ideal orang tersebut adalah $60 - 6 = 54$ kg.

Selain pengukuran postur tubuh dan berat badan ideal, kategori tubuh dapat juga diketahui dengan mengukur Lengan kiri atas (Lila) , pengukuran Rasio Lingkar Perut dan Lingkar Pinggang (RLPP), dan pengukuran ketebalan lemak.

Pengukuran Lila.

Pengukuran Lila biasanya dilakukan pada wanita yang berusia 15 sampai 45 tahun. Pengukuran ini sebenarnya ditujukan untuk mengetahui status gizi seseorang terutama untuk wanita, yang ingin hamil. Patokannya adalah wanita yang lingkar lengan kiri atas (Lila) < 23,5 cm termasuk kategori kurang energi kronis (KEK) dan mengalami malnutrisi.

Pengukuran Rasio Lingkar Perut dan lingkar Pinggang (RLPP)

Pengukuran RLPP yang disarankan pada wanita adalah < 0,8, sedangkan untuk pria < 1. pengukuran ini sangat penting untuk mengetahui resiko terkena penyakit jantung. Wanita yang RLPP > 0,8 dan Pria > 1 memiliki resiko yang lebih besar terkena penyakit jantung dibandingkan dengan wanita dan pria dengan RLPP dibawah ambang batas. Rumus perhitungannya adalah

$$RLPP = \frac{\text{Lingkar Perut}}{\text{Lingkar Pinggang}}$$

Pengukuran Ketebalan Lemak

Pengukuran ketebalan lemak dianggap lebih spesifik untuk mengetahui kondisi tubuh, yaitu lebih banyak mengandung otot atau lemak. Pengukuran ini lebih dikenal dengan sebutan tees cubit karena dilakukan dengan cara mencubitkan keempat bagian tubuh yang banyak mengandung lemak tetapi lebih banyak digunakan untuk bergerak. Bagian—bagian tersebut antara lain lengan bagian depa (Bisep), lengan bagian belakang (trisept), bagian bawah bahu (subscapular), dan pinggang bagian depan (supralium).

Lemak tubuh normal untuk pria adalah 15 — 20 %, sedangkan wanita 20 — 25 %. Lemak tubuh tersimpan pada jaringan adipose yang berada antara kulit dengan otot. Persentase lemak yang berlebihan merugikan kesehatan sebab selain bentuk tubuh tidak langsing juga beresiko besar terhadap terjadinya berbagai penyakit degeneratif atau non infeksi seperti : hipertensi dan jantung koroner.

Jika pada pengukuran tersebut anda termasuk dalam kategori kurus atau normal, sebaiknya anda harus tetap waspada karena beberapa orang dengan kategori kurus atau normal kemungkinan mempunyai pembawaan metabolisme gemuk. Orang-orang yang demikian keseluruhan proses biologis yang terjadi dalam tubuhnya berlangsung dengan melibatkan energi sesedikit mungkin sehingga banyak energi yang tersimpan , kondisi ini biasanya bersifat genetik atau diturunkan. Maka agar tubuh kita tetap terjaga dalam kondisi berat badan ideal hams menjaga pola hidup yang sehat dengan menyeimbangkan antara makan, istirahat dan olahraga serta meninggalkan kebiasaan buruk seperti merokok dan minum — minuman beralkohol.

POLA MAKAN YANG SEHAT

Kesehatan manusia terletak pada konsumsi makanan , apabila konsumsi makanan baik dan sehat tentu akan sehat pula seluruh tubuh manusia. Namun bila konsumsi makanan banyak mengandung racun, ataupun zat-zat yang membahayakan tubuh, maka tubuh akan mudah , terkena oleh berbagai macam penyakit. Contoh banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol dan lemak jahat akan menghambat peredaran darah dari dan menuju jantung, dan juga keseluruh tubuh. Jika aliran darah menuju jantung tersumbat, maka dapat dipastikan terjadi penyakit jantung koroner. Makanan juga bisa menyebabkan kanker pada manusia misalnya terlalu sering mengkonsumsi makanan yang diasap atau diasamkan (dalam bentuk acar) dapat meningkatkan resiko terjadinya kangker lambung. Untuk mencapai kesehatan dan Kebugaran Jasmani yang optimal serta mampu bertahan terhadap stress latihan maka seseorang

harus memperoleh Nutrisi yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas. Pola makan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat makanan. Sementara itu makanan yang seimbang adalah makanan yang tidak mementingkan salah satu unsur tertentu dan mengabaikan unsur yang lainnya. Maka konsumsi makanan yang benar adalah makan makanan dan cairan meliputi :

- Makanan sebagai sumber energi adalah makanan yang banyak mengandung karbohidrat dan lemak.
- Makanan sebagai zat pembangun adalah makanan yang banyak mengandung protein.
- Makanan dapat membantu proses metabolisme adalah vitamin dan mineral.
- Air adalah cairan untuk membantu proses metabolisme.
- Serat makanan.membantu proses pencernaan.

Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi yang sangat penting karena dapat segera digunakan untuk fungsi penggerak otot, fungsi otak, fungsi hati, fungsi sel-sel darah merah, dan fungsi jaringan- jaringan yang lain. Bahan makanan yang banyak megandung karbohidrat misalnya : roti, nasi, kentang, talas, ubi ,sagu, jagung, kacangkacangan. Kebutuhan karbohidrat seseorang yang harus dipenuhi antara 60 % sampai 70 %.

Tabel. 1. Bahan Makanan Sumber Karbohidrat.

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)	Energi(KKa1)
Bihun	1/2 gls	50	175
Bubur beras	2 gls	400	175
Biskuit -	4 bh bsr	40	175
Kentang	2 bj sdg	210	175
Makaroni	1/2 gis	50	175
Mi kering	1 gls	50	175
Mi basah	2 gls	100	175
Nasi	34 gls	100	175

Roti Putih	3 ptg sdg	70	175
Singkong	1 ptg	120	175
Tepung terigu	5 sdm	50	175
Tepung Maezena	10 sdm	50	175
Tepung Beras	8 sdm	50	175
Ubi	1 bj	135	175

(Sumber: Rita Ramoyulis & Lilis Christine Lesmana, 2008: 153)

Protein

Protein diperlukan terutama sebagai zat pembangun. Sebagai zat penghasil energi apabila energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tidak mencukupi, misalnya pada saat puasa yang lama. Sebagai zat pembangun protein diperlukan untuk pertumbuhan, pembentukan sel /jaringan, pengganti jaringan yang rusak, pembentukan enzim dan hormon yang berperan dalam proses pencernaan, metabolisme, pembentukan hemoglobin dan anti bodi. Protein terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Kebutuhan protein seseorang yang harus terpenuhi antara 13 % sampai 15 %. Protein tidak seperti karbohidrat dan lemak apabila konsumsi berlebihan dalam jumlah besar tidak dapat disimpan dalam tubuh dan kelebihan harus dikeluarkan dari tubuh melalui urine dan tinja.

Tabel 2 Sumber Protein Nabati

Bahan Makanan	URT	Berat (gram)	Energi (KKa1)
Kacang hijau	2 sdm	20	75
Kacang kedelai	2' sdm	25	75
Kacang merah segar	2 sdm	20	75
Kacang tanah	2 sdm	15	75
Oncom	2 ptg kcl	40	75
Tahu	1 bj besar	110	75
Tempe	2 ptg sdg	50	75

(Sumber: Rita Ramoyulis & Lilis Christine Lesmana, 2008 :156)

Tabel 3 Sumber Protein Hewani

Bahan Makanan	URT	Berat(gram)	Energi (KKal)
Rendah lemak, juga mengandung 7 gram protein dan 2 gram lemak			
Ayam tanpa kulit	1 ptg sdg..	40	50
Daging kerbau	1 ptg sdg	35	50
Lidah sapi	1 ptg sdg	35	50
Ikan	1 ptg sdg	40	50
Ikan asin	1 ptg sdg	15	50
Teri kering	1 sdm	15	50
Kepiting	1/2 gls	50	50
Udang segar	5 ekor sdg	35	50
Cumi-cumi	1 ekor kcl	40	50
Putih telur ayam	2 btr	40	50
Lemak sedang, juga mengandung 7 gram protein dan 5 gram lemak			
Bakso sapi	10 bj sdg	170	75
Daging kambing	1 ptg sdg	40	75
Daging sapi	1 ptg sdg	35	75
Hati ayam	1 bh sdg	30	75
Hati sapi	1 bh sdg	35	75
Telur ayam	1 btr	55	75
Telur ayam kampung	2 btr	55	75
Telur bebek	1 btr	55	75
Usus Sapi	1 ptg bsr	50	75
Lemak tinggi, juga mengandung 7 gram protein dan 13 gram lemak			
Ayam dengan kulit	1 ptg sdg	35	150
Bebek	1 ptg sdg	45	150
Daging kornet	3 sdm	45	150
Daging babi	1 ptg sdg	50	150
Kuning telur ayam	4 btr	45	150
Sosis	1/2 ptg sdg	50	150
Ham	1 ptg kcl	40	150
Sarden	1 th ptg sdg	35	150

(Sumber: Rita Ramoyulis, DCN, MKes dan Lilis Christine Lesmana, 2008: 155)

Lemak

Lemak merupakan zat padat energi, kandungan energinya lebih dari dua kali kandungan energi karbohidrat dan protein. Didalam tubuh lemak merupakan cadangan energi yang sangat besar. Kebutuhan lemak seseorang yang harus terpenuhi antara 20% sampai 30%. Sekalipun lemak diperlukan oleh tubuh kita tetapi tidak boleh mengkonsumsi secara berlebihan. Ada dua jenis lemak yaitu lemak tidak jenuh dan lemak jenuh. Terutama jangan banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak jenuh karena dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti kanker, penyakit jantung, dan stroke.

Tabel 4 Lemak tidak jenuh

Bahan Makanan	URT	Berat(gram)	Energi (KKal)
Margarin jagung	1 sdt	5	50
Minyak bunga matahari •	1 sdt	5	50
Minyak jagung	1 sdt	5	50
Minyak kedelai	1 sdt	5	50
Minyak kanola	1 sdt	5	50

(Sumber: Rita Ramoyulis & Lilis Christine Lesmana, 2008: 160)

Tabel 5 Lemak jenuh

Bahan Makanan	URT	Berat(gram)	Energi (KKal)
Kelapa	1/2 bj bsr	15	50
Kelapa parut	7 bj	15	50
Lemak babi/sapi	1 sdt	5	50
Mentega	1 sdt	5	50
Minyak kelapa	1 sdt	5	50
Minyak kelapa sawit	1 sdt	5	50
Santan	1 sdt	40	50

(Sumber: Rita Ramoyulis & Lilis Christine Lesmana, 2008: 160)

Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang seperti ; pertumbuhan, reproduksi, kesehatan dan kekuatan tubuh, stabilitas system syaraf, selera makan yang normal, pencemakan, penggunaan zat-zat makanan dan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Vitamin digolongkan menjadi dua yaitu vitamin yang larut dalam air adalah B dan C. sedangkan vitamin yang larut dalam lemak adalah A, D, E, dan K.

Mineral

Mineral adalah zat anorganik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit misalnya ; Natrium (Na), Kalium(K), Kalsium (Ca), Fosfor (P), dan Magnesium (Mg). biasanya dikonsumsi dalam bentuk garam seperti NaCl. Zat anorganik lainnya juga dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah lebih sedikit lagi antara lain : Zat besi (Fe), Tembaga (Cu), seng (Zn), Mangan (Mn), Iodium (**J**), dan Fluoride (F). zat-zat tersebut merupakan komponen yang sangat penting dari tulang, jaringan pengikat, hemoglobin, hormone, enzim dll. Mineral juga esensial untuk memelihara fungsi-fungsi syaraf dan otot.

Air

Air didalam tubuh merupakan komponen terbesar dimana proporsinya mencapai 60 % - 70 % berat badan orang dewasa. Oleh karena itu air sangat diperlukan oleh tubuh terutama bagi mereka yang melakukan olahraga atau kegiatan berat. Air didalam tubuh mempunyai fungsi :

1. Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon dsb.
2. Mengatur suhu tubuh, terutama selama latihan.
3. Mempertahankan volume darah.

Kondisi dehidrasi •bisa membahayakan seseorang, dehidrasi berat sebagai akibat latihan di cuaca panas yang tidak memperhatikan konsumsi air dapat menimbulkan kematian. Oleh karena itu, konsumsi

air selama latihan maupun sesudahnya merupakan masalah yang sangat vital dalam menunda kelelahan dan mencegah dehidrasi

Serat Makanan

Serat makanan adalah karbohidrat kompleks yang tidak dapat dicerna, hal ini sangat penting untuk memelihara fungsi kenormalan dari saluran pencernaan. Serat makanan sangat dianjurkan untuk diet bagi yang kegemukan. Perbanyak asupan serat dari sayuran yang diolah secara direbus, ditumis dan sedikit minyak atau dimakan segar (lalapan). Dianjurkan pula mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung serat misalnya dalam bentuk jus atau dikonsumsi langsung dalam bentuk buah segar. Tidak dianjurkan mengkonsumsi sayuran yang diolah dengan santan kental, buah-buahan yang mengandung energi tinggi (durian, alpukat, nangka, sawo, mangga, pisang, cepedak dan srikaya), dan buah-buahan yang diolah dengan gula, susu full cream, atau susu kental manis.

Menurut Andang Gunawan (1999 : 41) meskipun serat tidak dapat diserap tubuh dan tidak memiliki kontribusi dalam pembentukan energi tubuh, serat sangat membantu kelancaran proses pembuangan dari usus besar, sehingga juga bermanfaat dalam pencegahan kanker dan radang usus besar.

ISTIRAHAT YANG CUKUP

Manusia membutuhkan istirahat agar bisa menyegarkan kembali segala organ tubuh yang telah bekerja keras sepanjang hari. Istirahat atau tidur yang benar membawa pemulihan dan menambah vitalitas tubuh. Setelah bangun dari tidur yang cukup, otak kembali berfungsi dengan sangat baik. Karena produksi hormon terjadi dalam kondisi tidur tenang. Produksi hormon ini penting untuk meningkatkan kualitas, ukuran dan efisiensi otak. Selain itu, proses tersebut juga dapat meningkatkan pengangkutan asam amino dari darah ke otak, sehingga memungkinkan sel syaraf memiliki pengetahuan permanen dan bermanfaat.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh posisi tidur. Karena, bagaimanapun posisi tidur berpengaruh terhadap kesehatan. Tidur berbaring dengan posisi terlentang kurang sehat, sebab menekan atau menyesak tulang punggung, bahkan kadang bisa menyebabkan orang yang tidur ingin ke toilet. Tidur tengkurap atau telungkup tidak baik untuk pernapasan. Tidur dengan bertumpu pada sisi kiri badan (menghadap ke kiri) dapat menghimpit pada posisi jantung sehingga sirkulasi darah terganggu dan pasokan darah ke otak berkurang. Dengan berkurangnya pasokan darah ke otak, tidur pada posisi kiri dapat pula mengakibatkan sering mengalami mimpi buruk. Posisi tidur terbaik menurut riset ilmiah adalah dengan bertumpu pada sisi kanan tubuh (menghadap ke kanan)

Menurut Ahmad J. Ramadhan (2008:50) Demi memaksimalkan kualitas tidur ada beberapa hal yang tidak boleh anda lakukan saat tidur, yaitu :

1. Jangan tidur sambil menonton televisi, saat menonton televisi anda akan terpapar radioaktif tertentu. Tentunya akan menimbulkan efek yang merugikan bagi kesehatan.
2. Jangan tidur dengan BH. Langkah tersebut memberikan kesempatan pada setiap sel dan kelenjar payudara untuk bernafas atau menyerap oksigen. Para peneliti di Amerika bahkan telah menemukan bahwa menggunakan BH lebih dari 12 jam menimbulkan resiko tinggi terhadap kanker payudara. Oleh sebab itu, lepaskan BH ketika tidur.
3. Jangan tidur dengan ponsel. Meletakkan ponsel disamping tempat tidur. atau dimanapun didekat anda saat tidur tidak disarankan. Meski beberapa dari kita menggunakan ponsel sebagai alarm, letakkanlah ponsel sejauh mungkin. Penelitian telah membuktikan bahwa benda elektrik, termasuk ponsel, mengedarkan sejumlah gelombang magnetic saat kondisi hidup. Gelombang ini dapat menyebabkan gangguan terhadap system syaraf.
4. Jangan tidur dengan make up. Orang yang tidur dengan masih ber-make up akan mendapatkan masalah kulit dalam

waktu lama. Tidur dengan ber-makeup juga dapat menyebabkan kulit sulit bernapas.

Secara fisik, kekurangan tidur akan menurunkan daya tahan tubuh, sehingga peluang terjangkitnya penyakit akan meningkat. Bahkan tidur juga berfungsi menata kembali keseimbangan fisik setelah sekian lama terjaga dan letih. Dalam kondisi tidur metabolisme tubuh akan secara aktif mengurangi kadar asam laktat. Jenis asam inilah yang menyebabkan terakumulasinya rasa lelah. Oleh karena itu, jika kualitas tidur secara normal maka ketika bangun tidur akan merasa segar kembali.

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu kerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam.

Tabel 6. Lama tidur yang diperlukan untuk berbagai kelompok usia

KELOMPOK USIA (Tahun)	LAMA TIDUR (Jam)
Anak- anak (6 — 10)	10
Remaja (11 — 14)	9-10
Muda (15 — 19)	8—9
Dewasa (19 keatas)	7—8

(Sumber: Djoko Pekik Irianto, 2004: 9)

OLAHRAGA TERATUR

Olahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga kita bisa membakar kalori tubuh, sehingga badan terasa sehat, bugar dan bisa mengendalikan berat badan. Dengan berolahraga pula kita bisa mengendurkan semua otot yang kaku melalui peregangan, sehingga kelenturan tubuh pun terjaga. Dalam berolahraga yang perlu diperhatikan adalah intensitas, durasi, dan

frekwensi latihan. Dapat diketahui dari menghitung denyut nadi, dengan menghitung denyut nadi dapat diketahui apakah intensitas latihan sudah cukup atau masih kurang.

Denyut jantung dapat dihitung dengan meraba pergelangan tangan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Denyut nadi maksimal yang boleh dicapai adalah $220 - \text{umur}$ (dalam tahun). Sebaiknya kita berlatih sampai denyut jantung antara 70% sampai 85 % dari denyut jantung maksimal disebut zone latihan atau target zone. Sebaiknya latihan dilakukan hingga mencapai zone latihan dan terns diusahakan berada dalam zone latihan selama 20 — 45 menit. Agar latihan bisa membantu fungsi kerja jantung dan memperlancar peredaran darah. Frekwensi latihan paling sedikit 3 hari seminggu, sedangkan bagi yang kegemukan bisa dilipatgandakan 5 - 6 hari seminggu

Peredaran darah dari jantung maupun menuju jantung, jika ditunjang olahraga, akan menjadi lancar dan mampu mengalirkan keseluruhan tubuh. Hal ini akan sangat menyehatkan jantung. Tekanan darah tinggi dan stroke pun dapat dihindari. Selain itu manfaat olahraga yang lain adalah ;

- Meningkatkan kekuatan tulang.
- Meningkatkan kekebalan tubuh. Olahraga dapat meningkatkan jumlah sel darah putih, terutama limfosit.
- Menguatkan paru-paru, karena berolahraga merangsang pernapasan dalam.
- Menurunkan emosi negative, sehingga pernapasan menjadi lebih nyaman.
- Mempercantik tubuh dan kulit.
- Menambah tenaga. gerak badan menghasilkan lebih banyak tenaga melebihi jumlah yang telah digunakan, sehingga kita akan merasa lebih sehat dan tidak akan mudah lelah.
- Mengurangi dampak proses penuaan.
- Membantu kita tidur nyenyak dimalam hari.

Tahapan latihan

Sebelum melakukan latihan olahraga harus tahu dahulu mengenai tahapan latihan yang benar. Tahapan latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan, kondisioning, dan penenangan. Tahapan ini dikerjakan secara berurutan.

1. Pemanasan.

Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Penanda bahwa tubuh siap menerima pembebanan antara lain denyut nadi telah mencapai 60% dari denyut jantung maksimal, suhu tubuh naik 1 — 2 derajat celcius, disertai badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan.

2. Konditioning

setelah pemanasan cukup diteruskan tahap kondisioning, yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan, misalnya *jogging* untuk meningkatkan daya tahan paru-jantung atau untuk pembakaran lemak tubuh, latihan *stratching* untuk meningkatkan kelentukan persendian dan latihan beban untuk kekuatan dan daya tahan otot. Latihan ini kurang lebih berlangsung antara 20 menit sampai 30 menit, atau disesuaikan dengan tujuan atau latihan yang dilakukan.

3. Penenangan

Penenangan merupakan periode yang sangat penting dan esensial. Tahap ini bertujuan : (1) mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum latihan dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretching* dan aerobik ringan misalnya jalan ditempat atau *jogging* ringan. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya suhu tubuh dan semakin berkurangnya keringat, (2) mengembalikan darah ke jantung untuk reoksigenasi

sehingga mencegah genangan darah di otot kaki dan tangan. Lama tahapan ini kira-kira 5 menit sampai 10 menit.

Program Latihan.

Jenis olahraga yang menyehatkan adalah olahraga yang bermanfaat bagi tubuh. Adapun olahraga yang ditekankan adalah olahraga yang bersifat aerobik., karena dapat memberi manfaat bagi pernapasan, meningkatkan kemampuan kerja sistem kardiovaskular (jantung), dan meningkatkan kemampuan darah mengangkut oksigen keseluruh tubuh,

Menurut Mansur (1995 : 57) Latihan aerobik adalah. Aktivitas jasmani yang dapat menimbulkan respon denyut jantung minimal 60% dari denyut jantung maksimal dan dipertahankan dalam waktu relative lama tanpa terjadinya "oksigen debt" (hutang oksigen). Contoh latihan aerobik adalah berjalan, jogging, berlari, berenang, bersepeda, loncat tali, senam aerobik. Latihan aerobik juga sangat efektif untuk program penurunan berat badan bagi yang "obesitas" dan mempertahankan berat badan yang sudah ideal. Program ini akan lebih efektif jika dikombinasi dengan diet yang teratur. Latihan aerobik juga sangat penting bagi orang yang menderita penyakit jantung, paru-paru.

Program latihan untuk mempertahankan berat badan ideal tetap terjaga agar tidak mengalami kenaikan sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT .

Contoh program latihan selama 1 bulan untuk usia 20 tahun, dengan menggunakan pedoman FITT (frekwensi, Intensitas, Time, dan Tipy Latihan). Maka harus mengetahui dahulu denyut jantung maksimalnya. Yaitu $220 - 20 = 200$ /menit.

FREKWENSI	INTENSITAS	TIME	TIPE LATIHAN
Senin	70% X 200 =140 dj/menit,	25 menit	Berjalan
Rabu	70% X 200 =140 dj/menit	25 menit	Loncat tali
Jum'at	70% X 200 = 140 dj/menit	25 menit	Jogging

u II

FREKWENSI	INTENSITAS	TIME	TIPE LATIHAN
Senin	70% X 200 =140 dj/menit	30 menit	Bersepeda
Rabu	70% X 200 =140 dj/menit	30 menit	Senam aerobik
Jum'at	75% X 200 = 150 dj/menit	30 menit	Berenang

Minagu III

FREKWENSI	INTENSITAS	TIME	TIPE LATIHAN
Senin	75% X 200 = 150 dj/menit	30 menit	Berjalan
Rabu	75% X 200 = 150 dI/menit	35 menit	Loncat tali
Jum'at	75% X 200 = 150 dj/menit	35 menit	Jogging

Minaau IV

FREKWENSI	INTENSITAS	TIME	TIPE LATIHAN
Senin	80% X 200 = 160 dj/menit	35 menit	Bersepeda
Rabu	80% X 200 = 160 dj/menit	40 menit	Senam aerobik
Jum'at	80% X 200 = 160 clymenit	40 menit	Berenang

A

KESIMPULAN

Berat badan ideal yang sudah dimiliki hendaknya tetap dijaga agar tidak mengalami perubahan, terutama perubahan keberat badan berlebih (obesitas), cara menjaganya yaitu dengan menjalani pola hidup sehat. mengatur pola makan yang sehat, istirahat cukup serta melakukan olahraga teratur.

Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat antara 60% sampai 70%, protein antara 13% sampai 15%, lemak antara 20% sampai 30%, vitamin, mineral, air dan serat makanan.

Melakukan istirahat yang cukup agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Lama tidur yang diperlukan untuk anak-anak usia 6 -10 th 10 jam, remaja 11 — 14 th antra 9 — 10 jam, muda usia 15 — 19 th antara 8 — 9 jam, dan usia dewasa 19 th keatas antara 7 — 8 jam.

Olahraga yang cukup diperlukan untuk mempertahankan berat badan ideal yang sudah tercapai agar tidak menjadi berlebih maka hams melakukan olahraga. Dalam berolahraga yang perlu diperhatikan adalah intensitas, durasi, dan frekwensi latihan.. Intensitas latihan antara 70% sampai 85% dari denyut jantung maksial, frekwensi latihan satu minggu minimal 3 hari latihan, durasi yang diperlukan

pada zone latihan antara 20 menit sampai 45 menit, serta latihan aerobik.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad J. Ramadhan, (2008). *Seberapa Sehatkah Hidup Anda*. Jogjakarta : Think Jogjakarta.

Andang Gunawan, (1999). *Kombinasi makanan serasi pola makan untuk langsing dan sehat*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Djoko Pekik Irianto, (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset

Mansur, (1996). *Olahraga dan Kebugaran Jasmani*. Materi Perkuliahan UPN " Veteran" Yogyakarta

Rita Ramayulis dan Lilis Christine Lesmana, (2008). *Menurunkan Berat Badan, Menjaga & Membentuk Tubuh Ideal*. Jakarta: Penebar Swadaya.

<http://www.mail-archive.com/milis-nakita@news.gramedia-majalah.com/msg00997.html>-, dikunjungi tanggal 16 November 2008.

<http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=viewarticle&artid=297& itemid=3>, dikunjungi tanggal 16 November 2008.